



Liste du matériel nécessaire pour la semaine EXPEDITION

MANGER/DORMIR/MARCHER

- Un sac à dos de randonnée avec support du poids sur les hanches
- Des chaussures de randonnées, une pointure au-dessus de la vôtre, déjà portées de préférence
- Un abri : une tente petite et légère ou un tarp (bâtons de marche + bâche de sol nécessaires !)
- Un matelas gonflable compact
- Un sac de couchage température de confort 5°
- Bâtons de marche rétractables si besoin pour l'abri ou simple bâton de bois
- Un mini camping gaz et sa bouteille
- Une casserole et des couverts

VETEMENTS ET HYGIENE (privilégiez la légèreté, le confort et la souplesse pour le mouvement, les vêtements spécial randonnée ne sont pas obligatoire !)

- 2 t-shirt légers
- Au choix : pantalon, leggings, short
- 3 paires de chaussettes
- 3 slip/culotte/caleçon
- Une polaire
- Un kway + pantalon de pluie (choisissez une veste plutôt qu'un poncho !)
- Une tenue pour la nuit
- Une serviette de toilette



Non obligatoire :

- Une doudoune sans manches pour le soir
- Un pantalon et un t-shirt à manches longues en mérinos

Trousse de toilette :

- Une brosse à dent + dentifrice
- Un petit savon naturel (savon de Marseille)
- Une trousse de secours (pansements anti ampoules)
- Du papier toilette recyclable

Autres :

- Pochette avec vos papiers d'identité
- Lunettes de soleil
- Des épingles à nourrice
- Livre, carnet+ stylo, jeu de cartes selon vos envies !

NOURRITURE

- 2 gourdes d'eau
- Des soupes lyophilisées type Knorr (tomate, soupe à l'oignon...)
- Un peu de riz ou des nouilles chinoises en sachet
- Pain de mie /fromage/tomate pour faire des sandwich
- Quelques fruits frais pommes/bananes...
- Des noix et fruits secs
- Du thé ou café pour le matin
- Des barres de céréales

Ne vous chargez pas plus que nécessaire, j'ai réduit la liste à ce qui me sert vraiment quand je vais marcher.



Pour la nourriture, nous emporterons ce qui est nécessaires pour les 3 premiers jours, le reste pourra rester dans le frigo du « camp de base » et nous le récupérerons le vendredi matin.

Liens pour l'achat du matériel

(Ce sont des exemples, cette liste est faite à partir de mon expérience de la randonnée et du bivouac, je préfère du matériel léger et compact, mais vous êtes libres de prendre le matériel qui vous convient)

Tente forclaz trek 900 : https://www.decathlon.fr/p/tente-de-trekking-autoportante-3-saisons-trek-900-grise-1-personne/_/R-p-305777?mc=8545744

Tente lanshan 1 pro :

https://fr.aliexpress.com/item/4000303035850.html?spm=a2g0o.search0304.0.0.56a44880FSbWGe&algo_pvid=f46c1531-f7cf-4c1d-a548-e6a8247fd3a1&algo_exp_id=f46c1531-f7cf-4c1d-a548-e6a8247fd3a1-1

Tarp : https://www.decathlon.fr/p/tarp-de-trekking-2-saisons-trek-900-gris/_/R-p-305779?mc=8545743

Sac à dos : https://www.decathlon.fr/p/sac-a-dos-de-trekking-femme-50-10l-mt500/_/R-p-164411?mc=8491991&c=BLEU

Sac de couchage : https://www.decathlon.fr/p/sac-de-couchage-de-trekking-mt500-5-c-polyester/_/R-p-311218?mc=8556633&c=OCRE

Matelas : https://www.decathlon.fr/p/matelas-de-trekking-gonflable-trek-700-air-l-jaune/_/R-p-189392?mc=8493395

Popote : https://www.decathlon.fr/p/popote-camp-du-randonneur-mh100-inox-2-personnes-1-6l/_/R-p-174675?mc=8492725&c=GRIS (ne prendre que ce dont vous avez besoin)

Camping gaz : https://www.decathlon.fr/p/rechaud-bleuet-compact-pour-le-camp-du-randonneur-et-du-trekker/_/R-p-X8129319?mc=8129319